上面操作パネルに次の表示が出たとき(グリル・中央ヒーター表示部)

表示とお知らせ内容	確認するところ		直しかた
	●連続して魚を焼いた場合。		●いったん通電を切り、グリル庫内の温度を下げてから、次の調理物を入れる。
	●電源電圧が異常に高い場合や低い場合		●お買い上げの販売店にご連絡ください。

表示が出たときは・・・

 の表示が出たときはグリルの 切/スタート を押す。

上記の操作をすると表示が消えます。再度通電を行い、同じ表示が出たら、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」(→P.51)にご連絡ください。

上記以外の表示がでたときは、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」→P.51にご連絡ください。

火力の目安について

相当とはヒーターの入/切による平均消費電力です。

●左・右ヒーター(IHヒーター)

左・右ヒーターを使うときは →P.16、17

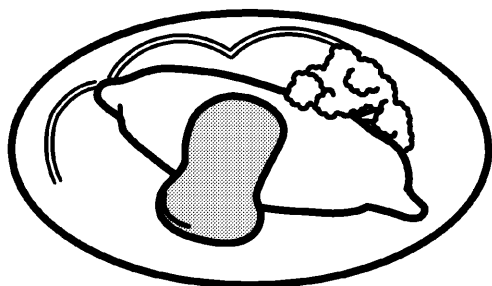
火力の目安	火力	消費電力※
ハイパワー	12	3.0kW
	11	2.6kW
強　　火	10	2.0kW
	9	1.6kW
中　　火	8	1.4kW
	7	1.1kW
	6	800W
弱　　火	5	500W
	4	400W
	3	300W
	2	200W 相当
と　ろ　火	1	100W 相当

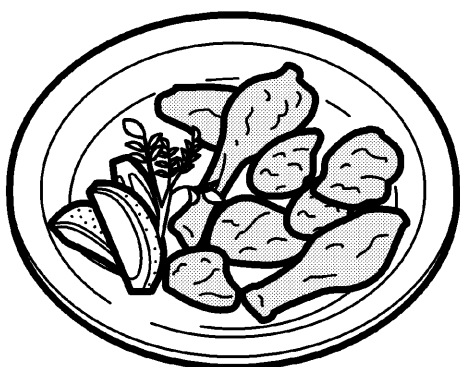
※消費電力は、鉄ホーロー鍋を使った場合です。

●中央ヒーター

中央ヒーターを使うときは →P.21

火力の目安	消費電力	火力表示ランプ
強	1.2kW	弱 中 強(強点灯)
中	600W相当	弱 中 強(中点灯)
弱	300W相当	弱 中 強(弱点灯)

料理集

オムレツ

P.44

鶏の唐揚げ

P.45

鮭のホイル焼き

P.49

左・右ヒーターの調理例

揚げもの調理例

魚焼き　自動調理例（水あり）

グルメ　自動調理例（水なし）

グルメ　手動調理例（水なし）

魚焼き　手動調理例（水あり）

標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表(単位g)

食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)	食品名＼計量	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)	カップ(200mL)
水・酒・牛乳	5	15	200	トマトケチャップ	5	15	230
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	油・バター・ラード	4	12	180(ラードは170)
食塩	6	18	240	片栗粉・砂糖(上白糖)	3	9	130
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3	9	110	だし汁	5	15	200

この取扱説明書で使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量は表のとおりです。　(1mL＝1cc)

〈お願い〉
この取扱説明書に掲載されている料理例の火力および時間などは目安です。
鍋の種類・形状・材質、また材料の量により、火力等が異なってきますので、料理の進み具合に応じて、火力や時間を調節してください。

左・右ヒーターの調理例

お知らせ 火力は目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や調理物の量などで異なる場合があります。様子をみて調節してください。

ゆでる

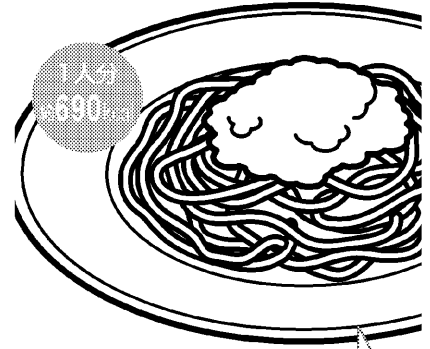
スパゲティ（ミートソース）

材料（2人分）

スパゲティ……200g
塩……大さじ 2
牛ひき肉……150g
トマトソース……1/2 缶（約150g）
オリーブ油……大さじ 1弱
にんにく（薄切り）……1片
Ⓐ
- 赤ワインまたはスープ……大さじ 2
- 塩……小さじ 1/4
- 砂糖……小さじ 1/4
- こしょう……少々

パセリ……少々

作りかた

①鍋をヒーターの中央にのせ、オリーブ油を入れてから火力を『中火』にする。
②①ににんにくを入れ、香りが出るまで炒めたら牛ひき肉を加えて炒め、トマトソースを加えⒶで味付けし、煮立ったら『弱火』～『中火』にして8～10分煮つめる。
③大きめの鍋にたっぷりの水（3～4L）を、『強火』～『ハイパワー』で沸とうさせ、塩（水量に対して1%が目安）を加える。
④スパゲティを入れ、ときどきかき混ぜながらふきこぼれないように『弱火』～『中火』でゆでる。指でつまんでちぎってみて、芯が少し残っているくらいまでゆでる。
⑤ゆで上がったら手早くざるに上げ、水気をきって器に盛り、②をかけパセリを散らす。

☆スパゲティは、シコシコした歯ざわりが大切。
☆たっぷりの湯を使い、ゆで上げ時間を守ることがポイントです。
☆トマトソースをベースにして、お好みの具を使います。
☆火力の調節は、鍋や水量により異なります。調理の状況に合わせて調節してください。

ゆでる　メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
めん類（うどん、そば、そうめん）	『ハイパワー』	『中火』…めんを入れてゆでる　2～10分（めんにより調節）
葉　菜	『ハイパワー』	『強火』…茎から入れる　2～3分
ゆで豚（400g）	『ハイパワー』	『弱火』　30～40分
根　菜	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまでゆでる

煮　る

ポークカレー

材料（4人分）

豚肉（2cm角切り）……250g
塩、こしょう……各少々
にんじん（乱切り）……中1本
玉ねぎ（くし形切り）……中2個
じゃがいも（乱切り）……中2個
カレールー……1箱（約120g）
水……600～800mL
サラダ油……大さじ 2

作りかた

①豚肉は、塩、こしょうをする。
②鍋をヒーターの中央にのせ、サラダ油を入れてから『中火』にする。
③②に豚肉を入れて炒め、次ににんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて炒める。
④水を加えて『強火』にし、沸とうしたら『中火』にして20～30分煮込む。
⑤カレールーを加えてかき混ぜ、ふたたび沸とうしたら途中かき混ぜながら『弱火』で10～15分煮込む。

☆じゃがいもは煮くずれしやすいので、大きめの乱切りにするか、途中から加えるようにするとよいでしょう。
☆肉や野菜を炒めるときに、焦げつかないように『中火』～『弱火』に調節してください。
☆水は少なめの分量から加熱を始めて、途中でとろみ具合を見ながら加えてください。
☆炒めるときに、フライパンを使うとラクに炒められます。

煮　る　メニュー例

メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
煮　魚	『強　火』	『弱火』…魚を入れて煮る　10～15分
肉じゃが、おでん、ポトフ	『強　火』	『弱火』～『中火』　30～90分
煮　豆	『強　火』	『とろ火』～『弱火』　2～5時間

●長時間の煮込みには、調理タイマーが便利です。
「切り忘れ防止自動停止機能」が働いて途中で切れることがあります。→P.14

左・右ヒーターの調理例（つづき）

蒸す

茶わんむし

1人分 約140kcal

材料（4人分）

卵……3個（約150mL）
だし汁……カップ2 ½
Ⓐ しょうゆ、塩……各小さじ1弱
　みりん……小さじ1
Ⓑ 鶏肉（そぎ切り）……60g
　かまぼこ（薄切り）……8枚
　生しいたけ（そぎ切り）……2枚（8切れ）
　ぎんなん（ゆでたもの）……8個
三つ葉……適量

作りかた

①卵はときほぐし、だし汁に調味料Ⓐを加えてさましたものを混ぜ、裏ごしする。
②器に彩りよくⒷを盛り、①を静かにそそぎ入れ、ふたをする。
③大きめの鍋に水カップ3を入れ、ヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
④器を並べてふたをし、沸とうしてきたら『弱火』にして15～20分蒸す。
⑤蒸し上がったら三つ葉をのせる。

蒸す

シュウマイ

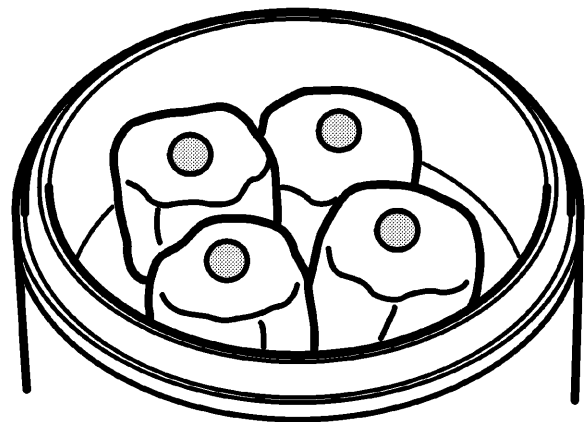
1個分 約50kcal

材料（24個）

むきえび……150g
豚ひき肉……150g
玉ねぎ……½個
片栗粉……大さじ5
干ししいたけ（もどしてみじん切り）……3枚
シュウマイの皮……24枚
グリーンピース……24個
からしじょうゆ……適量
Ⓐ 砂糖、しょうゆ、ごま油…各小さじ1
　塩……小さじ½
　酒……大さじ1
　こしょう……少々

☆作りかた④で中敷きに、丸型に切ったオーブンシート（中央に切り込みを入れる）を敷くと、取り出しがラクです。

作りかた

①えびは背わたを取り、細かくたたく。玉ねぎはみじん切りにして、片栗粉（大さじ3）をまぶしておく。
②ボウルに①、豚ひき肉、しいたけを入れ、Ⓐを加えてねばりが出るまでよく混ぜ、残りの片栗粉（大さじ2）を加え、さらによくかき混ぜて24等分する。
③シュウマイの皮でそれぞれを包み、グリーンピースをのせる。
④蒸し器の中敷にサラダ油をぬり、シュウマイを間隔をあけて並べる。（無理に全部を入れないで、2回に分ける。）
⑤蒸し器の下鍋に水を5～6分目入れ、ふたをしてヒーターの中央にのせ、『強火』にする。
⑥沸とうしたら上鍋をのせてふたをし、『中火』で10～12分蒸す。器にとり、からしじょうゆを添える。

蒸す

メニュー例

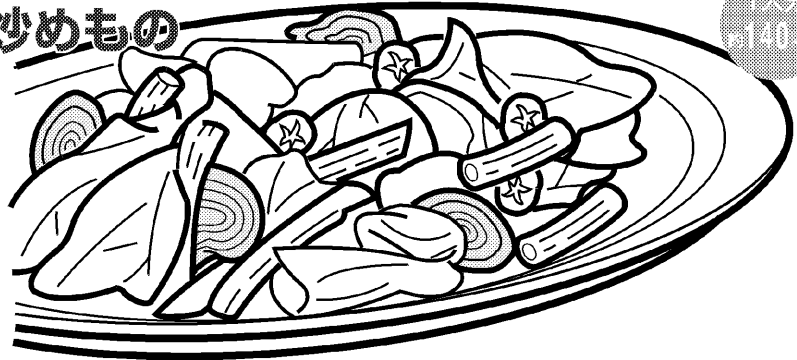
メニュー	沸とうまで	火力調節の目安
中華まんじゅう	『強火』	『中火』　10～15分
蒸しいも	『強火』（材料は水から入れる）	『中火』…やわらかくなるまで蒸す

炒める

空芯菜とにんにくの炒めもの

1人分 約140kcal

材料（2人分）

空芯菜……150g
サラダ油……大さじ2
Ⓐ たかのツメ……3～4本
　 にんにく（薄切り）……1片
Ⓑ 酒……大さじ1
　 塩、こしょう……各少々

作りかた

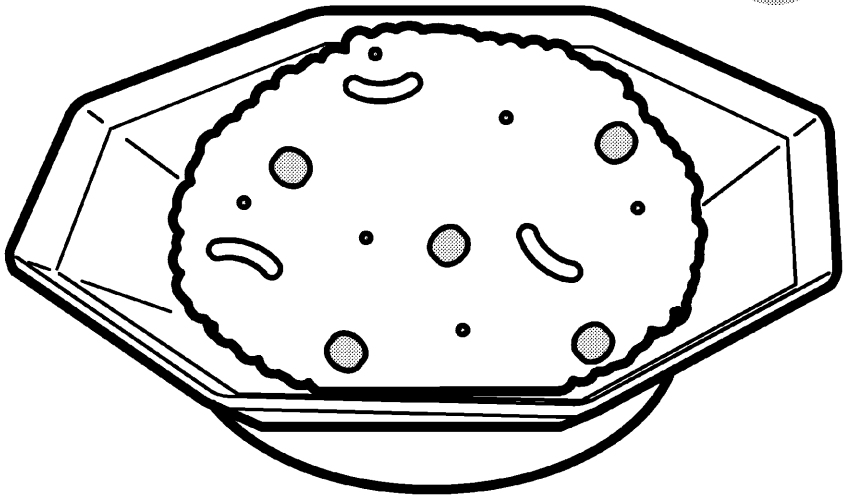
①空芯菜をさっと水洗いし、葉と茎に分け、それぞれ4～5cmの長さに切る。
②フライパンをヒーターの中央にのせ『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、Ⓐを入れて香りを出してから、①の茎を入れて『強火』で炒め、色がかわったら①の葉を入れ手早く炒め、Ⓑで味を整える。

炒める

五目チャーハン

1人分 約580kcal

材料（2人分）

ごはん……400g
焼き豚（1cmの角切り）……50g
生しいたけ（1cmの角切り）……2枚
ねぎ（あらみじん切り）……1/2本
グリーンピース（缶詰）……大さじ1
むきえび……50g
酒……小さじ1/2
卵……1個
塩……少々
サラダ油……適量
ラード……大さじ2
Ⓐ 塩……小さじ1/3
　 こしょう……少々
　 しょうゆ……大さじ1/2

作りかた

①むきえびは背わたを取り酒をふる。卵は割りほぐして塩を混ぜる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③サラダ油を入れて熱し、卵を入れて手早くかき混ぜながらふんわりとしたいり卵を作り、取り出す。
④フライパンにラード1/2量を入れ、『中火』～『強火』で熱し、むきえびをさっと炒めて取り出し、残りのラードを入れて、ねぎ・生しいたけ・焼き豚の順に炒めて取り出す。
⑤フライパンを『中火』で熱し、サラダ油を入れてごはんをほぐしながら炒め、③・④を加えてさらに炒め、最後にⒶで味を整えグリーンピースを散らす。

☆ごはんは、あまり熱いうちに炒めると粘りが出て、パラッと仕上がらないので、ざるなどに広げて軽く蒸気をとばしておきます。
☆無理に一度に作らないで、2回に分けて炒めるとラクに作れます。
☆フッ素加工のフライパンで炒めると焦げつきが少なくできます。

炒める

メニュー例

メニュー	予熱	火力調節の目安
焼きそば 野菜炒め	『中火』～『強火』	『中火』～『強火』…様子を見ながら炒める
ホワイトソース	『中火』	『中火』…小麦粉をバターで炒める 『強火』…牛乳を加えて沸とうさせる 『弱火』～『中火』…かきまぜながらとろみを付ける

左・右ヒーターの調理例（つづき）

お知らせ ●フライパンなどを予熱する場合は、高温になりすぎないように注意してください。
（フライパンが変形したり、油が発煙・発火することがあります。）

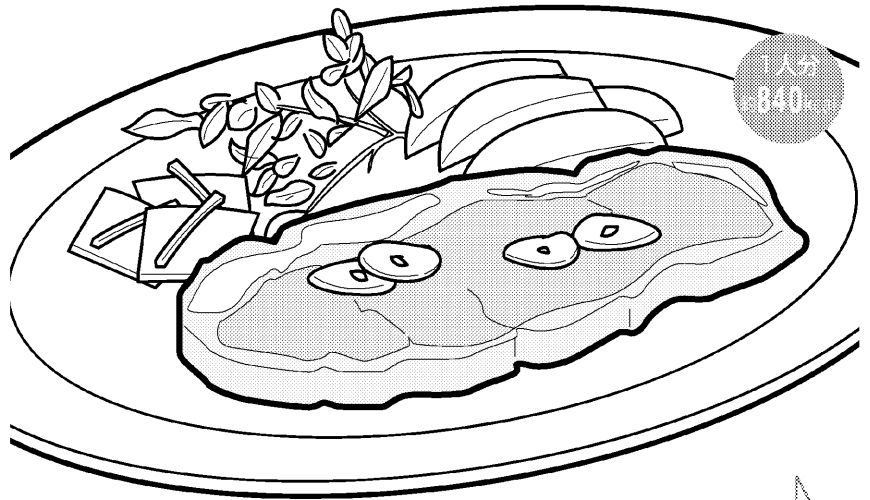
焼く

ビーフステーキ

材料（2人分）

- 牛ステーキ肉（1枚約180gのもの）……… 2枚
- 塩、こしょう……… 各適量
- サラダ油……… 適量
- にんにくのスライス……… 1片

作りかた

①牛ステーキ肉は筋を切り、軽く塩、こしょうを両面にふっておく。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』～『強火』にする。
③フライパンが熱くなったら、サラダ油をなじませ、にんにくを入れて、色づいてきたら取り出し、牛ステーキ肉を並べて焼き上げる。（ミディアムの場合、片面約30秒～1分程度）

☆焼き時間は目安です。肉の部位や厚みによっても違うので、お好みに応じて焼き時間を調節してください。
☆お好みによりブランデーやシェリー酒・赤ワインなど大さじ1をふりかけ、アルコールをとばしてから盛りつけると、一味違ったステーキが味わえます。

焼く

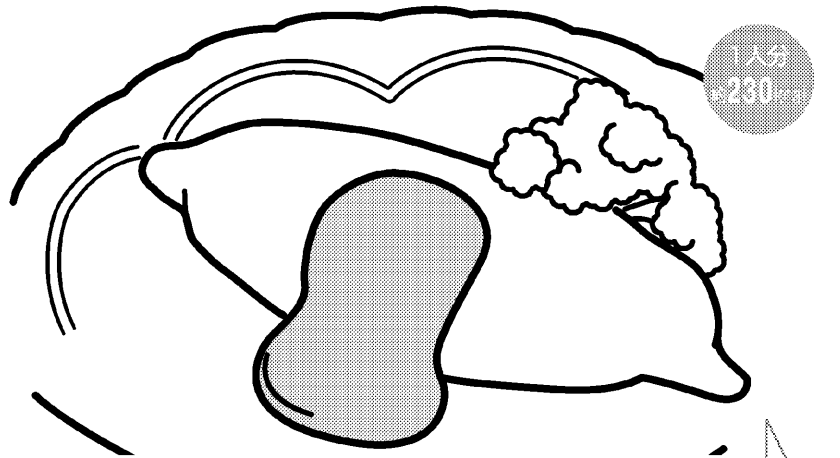
オムレツ

1人分
約230kcal

材料（1人分）

- 卵……… 2個
- Ⓐ 牛乳……… 大さじ 1
- Ⓐ 塩、こしょう……… 各少々
- サラダ油……… 適量
- バター……… 大さじ 1

作りかた

①ボウルに卵を割りほぐし、Ⓐを入れて混ぜ合わせる。
②フライパンをヒーターの中央にのせ、『中火』で軽く熱する。
③多めのサラダ油をなじませ、一度油をきる。バターを入れ、『中火』～やや『強火』にして溶かし、全体に広げ、卵を一気に流し込み、円を描くように全体を大きく混ぜる。
④半熟状態になって、フライパンの底にくっつかなくなれば、フライパンの手前を持ち上げて傾け、卵を手前にたたみ込み、木の葉形に整える。

～うす焼きたまごやクレープなどを作るときは～
☆フライパンは最初から『弱火』～『中火』で熱してください。
☆サラダ油を多めに入れてフライパン全体になじませて、余分な油をふきとってください。
☆卵液を入れるタイミングは卵液を箸の先につけてフライパンに落として、ジュッと固まるようになるくらいが目安です。
☆フライパンは厚手のもので、表面にフッ素加工してあるものが使いやすいです。

焼く

メニュー例

メニュー	予　熱	火力調節の目安
ハンバーグ	『中火』	『中火』…片面に焼き色をつける　『弱火』…裏返してふたをし、中まで火を通す
焼きぎょうざ	『中火』	『中火』…皮に焼き色をつける　『中火』…水を入れてふたをし、蒸し焼きにする
目玉焼き	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…途中、水を入れてふたをし、様子を見ながら焼く
焼きもち（フライパンで焼く）	『弱火』～『中火』	『弱火』～『中火』…様子を見ながら焼く

揚げもの調理例

揚げる

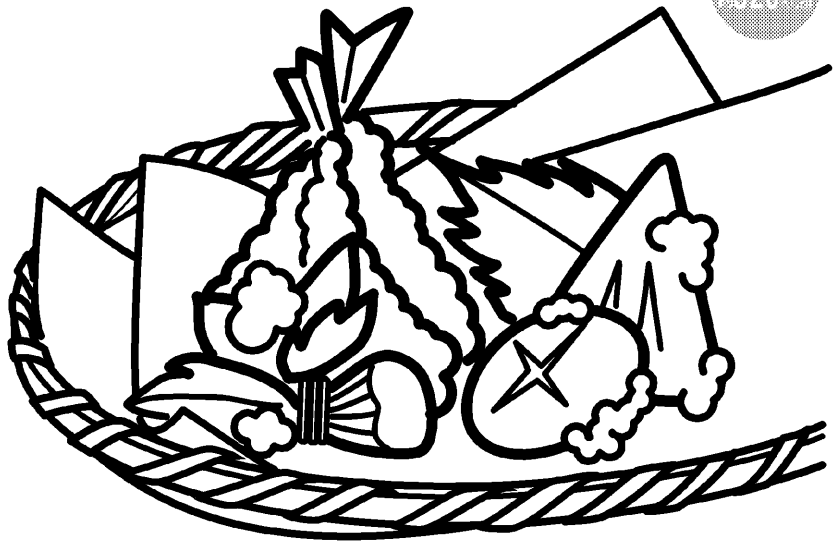
天ぷら

1人分 約320kcal

材料（4人分）

揚げ油	800g（約0.9L）
えび	4尾
なす	2個
しそ	4枚
生しいたけ	4枚
三つ葉	適量
小麦粉（薄力粉）	適量
卵	1個

作りかた

①材料は揚げやすいように準備しておく。
②卵＋冷水は小麦粉と同量にし、さっくりと混ぜる。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「180」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②をつけて、野菜・えびを揚げる。

☆衣はだまが残るくらいにさっくりと切るように混ぜ、粘りを出さないようにします。
☆油の表面積の1/2を目安に入れると、油の温度が下がらずカラッと揚がります。
☆小麦粉（薄力粉）の代わりに、市販の天ぷら粉を使うと手軽にできます。
☆設定油温は目安です。調理の状況に合わせて設定油温を調節してください。

揚げる

鶏の唐揚げ

1人分 約300kcal

材料（4人分）

揚げ油		800g（約0.9L）
鶏もも肉（1枚約250g）		2枚（500g）
Ⓐ	しょうが汁	小さじ 1
Ⓐ	塩	小さじ 2/3
Ⓐ	しょうゆ、酒	各大さじ 1
片栗粉		大さじ 3〜4

作りかた

①鶏肉は、1枚を6等分にしてⒶにつけ込み、15〜30分おく。
②①の汁気をきってから、片栗粉を全体にまぶす。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定して、液晶表示に「適温」を表示したら、鶏もも肉を入れ、色づいてきたら裏返し、3〜4分かけて揚げる。

☆2〜3回に分けて揚げるとカラッと仕上がります。
☆全体がきつね色にかわり、浮いてきたら出来上がりです。

揚げもの調理例（つづき）

揚げる

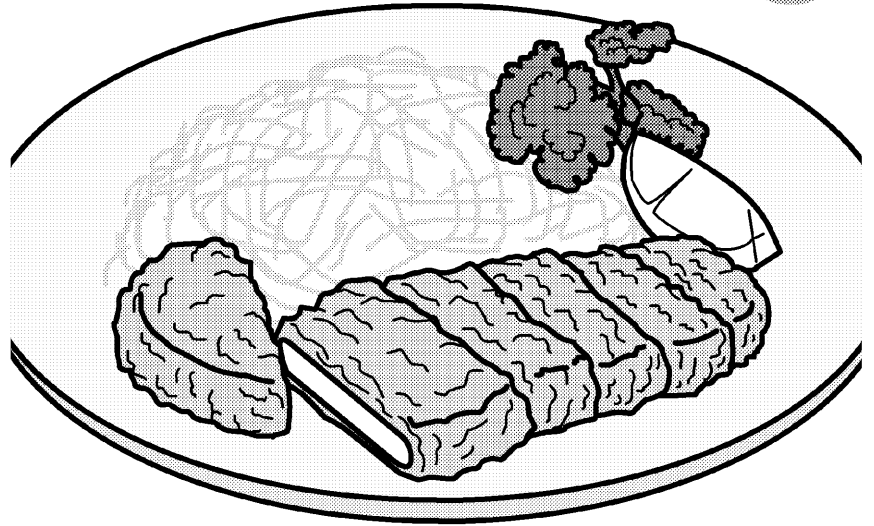
とんかつ

1人分 約540kcal

材料（4人分）

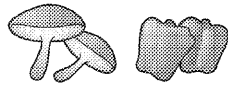
揚げ油 …… 800g（約0.9L）
豚ロース肉(約100g位のもの) …… 4枚
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
小麦粉（薄力粉） …… 適量
卵（溶きほぐす） …… 1個
パン粉 …… 適量

作りかた

①豚肉は筋切りして、塩·こしょうをする。
②豚肉に小麦粉をまぶして、余分な粉をはたいて、溶き卵·パン粉の順につける。
③天ぷら鍋に油を入れ、温度「170」に設定し、液晶表示に「適温」を表示したら、②の2枚をそっと入れて色よく揚げる。
④残りの2枚も同様にして揚げる。

揚げもののコツ

油の飛び散りを少なくするために

材料は必ず水気をふき取る

●特にしいたけやピーマンなどは、水気が残っていると破裂することがあります。

いかやゆで卵などは揚げすぎない

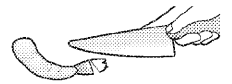
●長時間揚げると破裂することがあります。特に、けんさきいか·するめいかなどは注意してください。
●鍋の中に揚げ忘れがないか、常に確認をしてください。

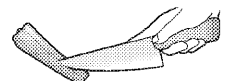
衣や生地作りに注意

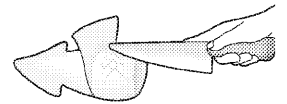
●天ぷらの衣は固すぎないように。
水分の多い材料には、必ず薄力粉を薄くまぶしてから衣をつけてください。
●ドーナツなどの生地には、ベーキングパウダーや砂糖を入れて揚げてください。
●冷凍食品を揚げる場合は、食品についた氷をよく落としてから入れてください。
油が飛び跳ねたり、吹きこぼれたりする場合があります。

特に下ごしらえの必要な材料

えび

尾の先を切って水分を出す。

ししとう辛子

水気をふき取り、縦に切り込みを入れる。

いか

皮をむき水気をふき取り、切れ目を入れる。

揚げものに使える鍋について

⚠警告

●付属の天ぷら鍋以外を使用すると、火災の原因になります。
●付属の天ぷら鍋以外は、絶対に使わないでください。（鍋底が変形したら使わないでください。）
●油は500g（560mL）～800g（900mL）で、必ず「揚げもの温度コントロール」を使用して調理してください。
●油煙が多く出たら電源を切ってください。